

「健康長寿ビクス」を開催します

運動をととして体力の低下予防や気分をリフレッシュしたい方の参加をお待ちしています。

- ▶対象者 運動に支障のない高齢者
 - ▶日時 8月30日(月)
午前10時30分～午前11時30分
 - ▶場所 五城館 1階多目的ホール
 - ▶講師 健康運動実践指導者 白沢 尚大さん
 - ▶内容 ストレッチ、筋力トレーニング等
 - ▶持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい靴、介護予防手帳(65歳以上でお持ちでない方へは交付します)
 - ▶申し込み 8月27日(金)まで
- ※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

「からだづくりフィットネス」を開催します

ストレッチや体操で今の体力の維持・向上を目指しましょう。

- ▶対象者 運動に支障のない高齢者
 - ▶日時 8月25日(火)
午前10時30分～午前11時30分
 - ▶場所 五城館 1階多目的ホール
 - ▶講師 健康運動実践指導者 齊藤 明裕さん
 - ▶内容 ストレッチ、有酸素運動等
 - ▶持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい靴、介護予防手帳(65歳以上でお持ちでない方へは交付します)
 - ▶申し込み 8月24日(火)まで
- ※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

「やさしい健康運動教室」を開催します

椅子上で行うことができるストレッチを中心にした運動教室です。

- ▶対象者 高齢者
 - ▶日時 8月20日(金)
午後1時30分～午後2時30分
 - ▶場所 ケアセンター五城目 2階
 - ▶講師 健康運動指導士 星 良子さん
 - ▶内容 ストレッチ、軽い筋力トレーニング等
 - ▶持ち物 飲み物、タオル、介護予防手帳(65歳以上でお持ちでない方へは交付します)
 - ▶申し込み 8月19日(木)まで
- ※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

「男性のための健康運動教室」を開催します

男性を対象とした運動教室です。体力の維持・向上を目指しましょう。

- ▶対象者 高齢者(男性)
 - ▶日時 8月26日(土)
午前10時30分～午前11時30分
 - ▶場所 五城館 1階多目的ホール
 - ▶講師 (財)日本スポーツ協会認定スポーツリーダー 小山田聖子さん
 - ▶内容 ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等
 - ▶持ち物 飲み物、タオル、運動しやすい靴、介護予防手帳(65歳以上でお持ちでない方へは交付します)
 - ▶申し込み 8月25日(金)まで
- ※マスクを着用し、運動しやすい服装でお越しください。

いずれも、五城目町はつつポイント事業の対象です
お申し込み・お問い合わせ 町地域包括支援センター (☎855・1070)

職員募集

- 栄養士(正社員)
- 介護員(正社員)
- 看護師(常勤パート)
- 調理員(アルバイト)

早・遅番できる方
詳細については ☎018-874-7311まで

ショートステイ おもてなし

ご受領のご準備に

お盆用品・初盆返礼品のご準備はお早めに!

仏具用品10,000円以上お買い上げの方へお慶お返しセット贈呈!

お中元用品特価にて販売中!(発送も承ります)

● オール五城目生活必需品取扱店
● 五城目町支店補助金事業-五城目町生活必需品取扱店

☎852-2022

がんばる人 (敬称略)

第35回全日本小学生女子ソフトボール大会秋田県予選

▶優勝 館岡 萌花
(五城目小1年・八郎湯町ソフトボールクラブ所属)
※全国大会出場(宮崎県宮崎市)

第24回秋田県小学生柔道選手権大会

● 5年女子 ▶第3位 工藤 美桜
(五城目小5年・羽城スポ少所属)

国民健康保険「限度額適用認定証」の申請・更新をお忘れなく

国保加入者が病院などにかかるときは、「限度額適用認定証」(住民税非課税世帯の方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」)の提示により、その方の限度額までの負担で済みます。

現在お持ちの認定証の有効期限は、7月31日までとなっていますので、8月1日から使用される方は、新たに申請してください。

- ▶申請方法 保険証と印鑑をお持ちのうえ、役場1階健康福祉課で手続きをしてください。
- ※70～74歳の国保加入者で交付対象となる方には、高齢受給者証と一緒に申請書を送付しています。忘れずに申請してください。

国民健康保険 高齢受給者証を更新しました

7月中に、70～74歳の対象者全員に、世帯主宛てに送付しています。

お手元に届きましたら住所・氏名などをご確認ください。



お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5108)

福祉医療費受給者証(マルブク)の交付申請はお済みですか?

福祉医療制度は、県内に住む対象者の心身の健康保持と生活の安定を図るために行う県と町の医療制度です。所得が一定の基準を超えない世帯で以下に該当する方は、保険医療費の自己負担部分が無料になります。

子どもは、世帯の所得に関わらず高校生等まで自己負担部分が無料になります。

受給資格に該当し、申請されていない方や更新がお済みでない方は、忘れずに手続きをしてください。

- ▶対象
- 乳幼児(未就学児)および小中学生
中学校修了年度の3月31日までの間にある児童
- 高校生等
中学校卒業次年度から18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある方
- ひとり親家庭または両親がともにいない家庭の児童(父か母が身体障害者手帳(1～3級)をお持ちの場合もひとり親に該当)
18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童
- 高齢身体障害者
65歳以上で身体障害者手帳(4～6級)をお持ちの方
- 重度心身障害(児)者
身体障害者手帳(1～3級)または療育手帳(A)をお持ちの方

お問い合わせ 町健康福祉課 (☎852・5128)

遊びにおいて「こどもの木」

- ▶利用時間 月曜日～金曜日
午前9時30分～正午、午後1時～午後2時30分
- ※こども園夏季保育中の8月11日(火)～19日(火)はお休みします。

- 「わんパーク」8月の日程
- ▶8月3日(火) 午前10時～ 水遊びしましょ②・8月生まれの誕生会(念のため、着替えをお持ちください)
 - ▶8月24日(火) 午前10時～ ベビーマッサージ②
講師: 畠山智美さん(大判バスタオルをお持ちください)

※いずれも、事前に予約をお願いします。

お問い合わせ もりやまこども園内
こどもの木 (☎852・3805)
✉ kodomonoki@kids-moriyama.or.jp



8月 健診お知らせカレンダー

- 5日(木) 1歳6か月児健康診査・2歳児歯科健康診査
- ▶対象 平成30年12月、平成31年1月～2月生まれ、令和元年11月～12月生まれ
- ▶受付 12時45分～13時15分
- ▶場所 役場1階保健室
- 30日(月) 乳児健康診査
- ▶対象 令和2年10月、令和3年1月、4月生まれ
- ▶受付 12時45分～13時15分
- ▶場所 役場1階保健室
- 16日(月)・24日(火) 母子健康手帳・子育て支援クーポン券の交付
- ▶受付 9時～15時 ▶場所 健康福祉課
- ※指定日以外で交付を希望される方は、事前にご連絡ください
- ☎町健康福祉課 (☎852・5180)